



Relación entre el estrés docente y el clima emocional en el aula de una universidad 2025

Relationship between teacher stress and the emotional climate in a university classroom 2025

Miguel Angel Montañez Vargas¹  

¹ Servicio Nacional de Adiestramiento en Trabajo Industrial, Av. Alfredo Mendiola 3540, San Martín de Porres 15311, Perú

Recibido: 2025-05-01 / Aceptado: 2025-06-02 / Publicado: 2025-07-01

RESUMEN

El presente artículo tiene por objetivo generar el determinar de qué manera el estrés docente se relaciona en el clima emocional en el aula en una universidad nacional, la justificación del estudio porque la docencia es una profesión que tiene desafíos para la salud emocional, porque experimentan altos niveles de estrés laboral, lo que provoca síntomas como ansiedad, depresión y agotamiento, este estrés afecta la salud mental de docentes afectando su propio bienestar, como asimismo la calidad educativa y el rendimiento de los estudiantes. La metodología fue de tipo aplicada, diseño no experimental de corte transversal, enlace correlacional entre variables consideradas, técnica la encuesta a una muestra de 75 docentes universitarios y el instrumento el cuestionario aplicado por ambas variables. Resultados que se obtuvo fue existe una correlación positiva alta entre las variables estrés docente y clima emocional, con un valor Rho de Spearman 0,794 como se detalla en la tabla 2 y con un valor de significancia “p” < 0,05 lo que significa que la hipótesis nula es falsa. Este resultado indica claramente que el estrés docente afecta notablemente el clima emocional del docente, conlleva emociones negativas y causan enfado, frustración, ansiedad o depresión y van acompañadas de modificaciones fisiológicas y bioquímicas. Los docentes, al igual que otros profesionales, sufren el síndrome Burnout, conocido también como “síndrome del profesional quemado” o de “desgaste profesional”. Concluyendo, que se demostró como el estrés docente afecta el clima emocional del docente generando un bajo rendimiento en sus labores diarias de dictado en aulas universitarias.

Palabras clave: estrés docente; clima emocional; ansiedad; bajo rendimiento

ABSTRACT

The objective of this article is to determine how teacher stress is related to the emotional climate in the classroom at a national university. The study is justified because teaching is a profession that poses challenges to emotional health, as teachers experience high levels of work-related stress, leading to symptoms such as anxiety, depression, and burnout. This stress affects teachers' mental health, impacting both their own well-being and the quality of education and student performance. The methodology was applied research with a non-experimental, cross-sectional design and a correlational link between the variables considered. The technique used was a survey applied to a sample of 75 university professors, with a questionnaire used to measure both variables. The results showed a high positive correlation between teacher stress and emotional climate, with a Spearman's Rho value of 0.794, as detailed in Table 2, and a significance value of “p” < 0.05, which means that the null hypothesis is false. This result clearly indicates that teacher stress significantly affects the teacher's emotional climate, leading to negative emotions such as anger, frustration, anxiety, or depression, accompanied by physiological and biochemical changes. Teachers, like other professionals, suffer from burnout syndrome, also known as “professional burnout” or “occupational exhaustion.” In conclusion, the study demonstrated how teacher stress impacts the teacher's emotional climate, resulting in lower performance in their daily university teaching duties.

keywords: teacher stress; emotional climate; anxiety; low performance

RESUMO

O objetivo deste artigo é determinar de que forma o estresse docente está relacionado ao clima emocional na sala de aula em uma universidade nacional. A justificativa do estudo reside no fato de que a docência é uma profissão que apresenta desafios para a saúde emocional, pois os professores enfrentam altos níveis de estresse laboral, o que provoca sintomas como ansiedade, depressão e esgotamento. Esse estresse afeta a saúde mental dos docentes, comprometendo tanto o seu próprio bem-estar quanto a qualidade do ensino e o desempenho dos estudantes. A metodologia foi de natureza aplicada, com desenho não experimental, de corte transversal, e com ligação correlacional entre as variáveis analisadas. A técnica utilizada foi a aplicação de um questionário a uma amostra de 75 professores universitários, instrumento que avaliou ambas as variáveis. Os resultados mostraram uma alta correlação positiva entre estresse docente e clima emocional, com um valor de Rho de Spearman de 0,794, conforme detalhado na Tabela 2, e com valor de significância “p” < 0,05, o que indica que a hipótese nula é falsa. Este resultado indica claramente que o estresse docente afeta de forma significativa o clima emocional do professor, gerando emoções negativas como raiva, frustração, ansiedade ou depressão, acompanhadas de alterações fisiológicas e bioquímicas. Os professores, assim como outros profissionais, sofrem da síndrome de Burnout, também conhecida como “síndrome do esgotamento profissional” ou “síndrome do profissional queimado”. Conclui-se que foi demonstrado como o estresse docente afeta o clima emocional do professor, gerando baixo desempenho em suas atividades diárias de ensino nas salas de aula universitárias.

palavras-chave: estresse docente; clima emocional; ansiedade; baixo desempenho

Forma sugerida de citar (APA):

Montañez Vargas, M. A. (2025). Relación entre el estrés docente y el clima emocional en el aula de una universidad 2025. *Revista Científica Multidisciplinar SAGA*, 2(3), 359-368. <https://doi.org/10.63415/saga.v2i3.176>



Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0

INTRODUCCIÓN

El presente artículo describe la relación entre el estrés docente y el clima emocional en las aulas universitarias que afecta su comportamiento en la calidad educativa que debe de brindar a los estudiantes universitarios; teniendo en cuenta esta, según Guzmán y Moreno (2025) en su investigación en busca de mejora de educación resalta que los docentes sufren de dificultades actualmente asociadas al malestar docente que se enfrenta a diversas situaciones de estrés, que afecta su estado emocional, induciendo adicionalmente su comportamiento profesional en el dictado de cursos. Asimismo, esta problemática es comentada en el estudio de Farfán et al. (2025) quienes determinaron como el estrés y ansiedad que afectaron a los docentes durante el periodo de la pandemia incidió en su rendimiento al variarse el dictado de clase de un escenario virtual a la presencial, incidiendo en el comportamiento emocional del docente. Igualmente, Medina y Altamirano (2023) consideraron que los docentes y trabajadores en entidades educativas, sufren en su salud mental por el cumplimiento de sus labores educativas debido a los diversos inconvenientes en el cumplimiento del

currículo educativo y cumplir con que los estudiantes puedan obtener mejores conocimientos y habilidades al final de sus estudios, lo cual les lleva a vínculos emocionales que afectan su vida diaria familiar y profesional.

De la misma manera, se tiene en cuenta para la presente investigación a Emeljanovas et al. (2023) que la docencia es una profesión que tiene desafíos para la salud emocional, porque experimentan altos niveles de estrés laboral, lo que provoca síntomas como ansiedad, depresión y agotamiento, este estrés afecta la salud mental de docentes afectando su propio bienestar, como asimismo la calidad educativa y el rendimiento de los estudiantes. Igualmente, Sarabia et al. (2020) Este estudio determinó el predictor del desempeño docente entre los componentes del estrés laboral en 210 docentes públicos de primaria y secundaria seleccionados de la ciudad de Ángeles. Se describieron las características sociodemográficas, el nivel de estrés laboral y el desempeño docente de los participantes, y se comparó el estrés laboral de los participantes.

Asimismo, Peñarrieta et al. (2025) determinaron como el estrés y ansiedad que

afectaron a los docentes durante el periodo de la pandemia incidió en su rendimiento al variarse el dictado de clase de un escenario virtual a la presencial, incidiendo en el comportamiento emocional del docente, afectando el desarrollo de nuevos conocimientos y habilidades de los estudiantes universitarios. Del mismo modo, Gámez et al. (2025) en su artículo destacaron la problemática del estrés laboral de los profesores universitarios tuvo mayor impacto en la época de pandemia, debido a que el preparar los temas a dictarse a los estudiantes por la vía virtual generaban mayor exigencia al docente y además disponía de menores recursos para cumplir con sus obligaciones

En lo que se refiere a la búsqueda de antecedentes referentes a la investigación, estos se basaron en analizar investigaciones que se relacionan como el estrés docente le afecta en mejor rendimiento en aulas, afectando su clima emocional, afectando en su círculo familiar y profesional, por lo cual el presente artículo pretende aportar conocimientos para la mejor comprensión del tema planteado y la experiencia de los investigadores.

El objetivo general planteado en el presente estudio es determinar la relación existente entre el estrés docente y el clima emocional en el dictado de cursos en instituciones universitarias, teniendo asimismo con objetivos específicos el verificar la experiencia general de los docentes de acuerdo al estrés y la afectación a su comportamiento profesional; adicionalmente indagar como los docentes tuvieron experiencia con los estudiantes y averiguar cuál ha sido el impacto del estrés en el docente para su rendimiento académico y profesional.

Asimismo, la hipótesis general planteada fue considerar si existe una relación significativa entre el estrés docente y el clima emocional en el dictado de cursos en instituciones universitarias, teniendo asimismo como hipótesis específicos el verificar que Existe experiencia general de los docentes de acuerdo al estrés y la afectación a su comportamiento profesional; adicionalmente indagar como los docentes tuvieron experiencia significativa con los estudiantes y

averiguar si Existe impacto significativo del estrés en el docente para su rendimiento académico y profesional.

Antecedentes históricos y fundamentación teórica

En las consideraciones presentadas en el apartado, se tendrán en cuenta diversos antecedentes nacionales como internacionales como sustento del tema de investigación. Vásquez (2024) expresa que el estrés académico de los docentes influye en el clima de aprendizaje de los estudiantes de la facultad de una universidad pública. Del mismo modo, Armenta et al. (2020) mencionaron que el rendimiento académico de estudiantes universitarios se encuentra afectado por el estrés del docente que afecta el proceso de enseñanza. Asimismo, de acuerdo a la experiencia de Clabaugh et al. (2021) explicaron que el Covid-19 ha provocado disrupciones extraordinarias en el panorama de la educación superior, afectando el rendimiento de los docentes en el dictado de clases. Igual manera, Yslado et al. (2021) en su estudio confirmaron que el estrés docente afecta el desarrollo académico de los docentes en las aulas universitarias. Igualmente, Orrego et al. (2023) confirma que el rendimiento académico de los estudiantes universitarios se encuentra afectado por el por la falta de compromiso del docente por problemas emocionales debido a la carga de trabajo que le ocasiona estrés.

Del mismo modo, Rodríguez et al. (2023) en su estudio plantearon como el estrés y la ansiedad afecta el desempeño laboral de docentes universitarios, debido a la exigencia en la preparación de los cursos y la exigencia de la carga de trabajo. Asimismo, Benítez et al. (2025) en su informa determinó como el desempeño del docente es afectado por el estrés laboral afectando sus competencias en docentes universitarios. En la misma línea, Yarad et al. (2025) consideraron en su investigación un estudio sobre como el estrés laboral y la ansiedad son respuestas comunes ante las demandas laborales que, en ocasiones, superan los conocimientos y capacidades de los individuos, desafiando sus habilidades. Estas situaciones han causado afectaciones físicas y emocionales en los docentes,

especialmente en aquellos que trabajan en el nivel educativo superior. Considerando a Cabellos et al. (2020) determinaron que existe el efecto Burnout en los docentes de educación superior, asociado con niveles altos de agotamiento y despersonalización con alto compromiso laboral; estrés laboral y nivel de agotamiento alto con menor satisfacción laboral; relación entre alto nivel de agotamiento con profesores jóvenes con menos experiencia; agotamiento con factores académicos como horas de enseñanza; Burnout con actividades de investigación; mayor estrés con condición laboral contratado.

Del mismo modo Chui et al. (2022) determinaron que la mala calidad de sueño afecta la salud física y mental de los docentes, por lo que dormir lo suficiente ayuda a activar la mente y prevenir problemas de salud. Plantearon como objetivo que el propósito de este estudio fue identificar la salud mental y la calidad de sueño durante la pandemia por la COVID-19, afectando en un 65%. Igualmente, Cortés (2021) menciona que el covid-19 afectó a la docencia, que enfrentó un cambio en su estructura de trabajo para lograr ejercer su labor educativa. Adaptarse a la nueva modalidad de educar con el uso de la tecnología resultó todo un desafío. Algunos docentes se enfrentaron a un panorama desalentador para cumplir sus labores habituales. Las actividades las realizaban desde el interior de sus hogares, donde en algunos casos se carecía del equipo necesario y el acceso a una red de internet, la cual era indispensable para lograr la encomienda., en un 75% los docentes son afectados en sus actitudes.

Considerando, González et al. (2021) La literatura en cuanto al contexto laboral de los profesores ha documentado las condiciones de trabajo y sus efectos en la salud, sin embargo, existe escasa evidencia de los efectos de la Carga Mental de Trabajo (CMT) en este grupo, pese a tratarse de un riesgo psicosocial que se construye a partir de factores propios del quehacer docente universitario. Igualmente, Iguasnia y Saquisela (2021) Esta investigación contribuirá con una estrategia de afrontamiento basado en el método BAPNE que permita disminuir el estrés laboral de los docentes

producido por distintos factores como la depresión, alteración, ansiedad, frustración, agotamiento, insomnio, desmotivación y problemas de salud que generan cambios conductuales afectando las relaciones interpersonales tanto en el entorno laboral como familiar, por consiguiente también repercute en el estilo y calidad de vida de los docentes.

De la misma manera, Mendes et al. (2020) en su estudio tuvo por objetivo analizar la presencia de estrés y signos indicativos de depresión en docentes de una institución pública de enseñanza, donde verificaron que existe diferencias significativas en los scores de estrés y depresión entre los sexos. Se observó una correlación positiva moderada entre las escalas. Llegaron a la conclusión, que los docentes con niveles mínimo y leve están sujetos a presentar estrés y depresión, mereciendo atención por parte de las instituciones. Asimismo, Tito et al. (2022) mencionaron que, debido a una serie de factores de estrés psicológico reconocidos en la trayectoria docente de los programas universitarios de salud, en la facultad son propensos a experimentar el síndrome de burnout. Estudio transversal aplicado a 262 docentes tras muestreo de dos de las facultades de medicina de la Región Lima Metropolitana, mediante un generador de secuencias aleatorias. Los datos se recopilieron mediante un cuestionario con el consentimiento para evaluar el síndrome de burnout mediante el Inventario de Escala Maslach Burnout (MBI-GS) y se procesaron en la versión 23 de SPSS con valor p significativo de 95%.

De la misma manera, Valdivieso et al. (2020) concluyeron en su estudio que al observar a los docentes el modelo de regresión múltiple incluye las estrategias de afrontamiento del estrés, el pensamiento desiderativo (4.7%), la resolución de problemas (2.4%), la expresión emocional (1.4%) y la reestructuración cognitiva (1.8%) para explicar un 10.40% de la varianza en el estrés por las obligaciones académicas (OA); siendo especialmente importante en este caso el pensamiento desiderativo. En la misma línea de estudio, Zambrano (2021) realizó una integración de ambos enfoques, para ampliar la

perspectiva de respuestas de docentes y de los adultos, mayoría de los maestros plantearon que durante las clases tratan de moderar las emociones desagradables y reforzar las positivas, 75,5% (68). En relación al ítem referida a si creen que sus maneras de gestionar sus emociones pueden influir en el aula, el 85% de los maestros afirman que sin duda que su manera de gestionar sus emociones puede influir en el aula y el 15% supone que si influye.

Considerando el aspecto teórico en la investigación, el estrés de acuerdo a Lázarus y Folkman (1984) desarrollaron el modelo transaccional de estrés y afrontamiento, que es un marco psicológico que examina cómo las personas perciben y responden a los factores estresantes de su entorno. Este modelo postula que el estrés surge no solo de eventos externos, sino también de las interacciones entre las personas y su entorno. Un elemento central del modelo es el proceso de evaluación, donde las personas evalúan si una situación representa una amenaza o un desafío en función de los recursos disponibles. La evaluación primaria consiste en determinar si un evento es perjudicial, mientras que la evaluación secundaria evalúa la capacidad de la persona para afrontar la amenaza percibida. Esta teoría según Niño et al. (2019) que de acuerdo a la escala de estrés percibido se observa que el puntaje promedio de nivel de estrés percibido total es de 23, 27 lo que indica un nivel alto de estrés en el personal docente y una desviación típica de ± 7.516 .

Asimismo, Cerpa et al. (2025) estudio tuvo como objetivo analizar los niveles de estrés laboral en docentes de educación preescolar del Distrito de Barranquilla (Colombia), así como identificar los factores organizacionales asociados. Se aplicó un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, utilizando el Cuestionario sobre el Estrés Laboral de la OIT–OMS, que evalúa siete dimensiones relacionadas con el entorno laboral. La muestra estuvo conformada por 29 docentes de una institución oficial. Los resultados revelan que el 79,1 % de los participantes presenta algún nivel de estrés, siendo las dimensiones más críticas la influencia del liderazgo y el territorio organizacional. Por el contrario, el respaldo del

grupo y el clima organizacional fueron percibidos positivamente. Por lo cual, se considera a De León (2021) definen al estrés docente como una experiencia en el trabajo que conlleva emociones negativas y causan enfado, frustración, ansiedad o depresión y van acompañadas de modificaciones fisiológicas y bioquímicas. Los docentes, al igual que otros profesionales, sufren el síndrome Burnout, conocido también como “síndrome del profesional quemado” o de “desgaste profesional”. Dicho síndrome lo sufren aquellas personas que se dedican a la atención de servicios humanos directos como enfermeros, policías, etc.

Con respecto al clima emocional, según Páez et al. (2020) mencionan que el clima emocional, se encuentra conformado por aquellas que el sujeto percibe que predominan en su entorno, tanto en sus grupos de pertenencia o endogrupos, como en los exogrupos relevantes. Se trata de emociones sociotrópicas o colectivas. El clima emocional es un fenómeno colectivo, por lo que no es la mera suma de emociones individuales - lo que no quiere decir que existan al margen de la interacción y vivencia de los sujetos, así como que no se tome en cuenta las percepciones y emociones individuales, en particular de carácter sociotrópico. El clima emocional es un fenómeno afectivo emergente que agrega elementos nuevos y que está distribuido entre los miembros. Así dentro de un grupo social habrá gente en la que predomine el enfado y la rebelión y otra en la que predomine el miedo y la apatía, aunque compartan con los primeros el miedo. Asimismo, De Rivera (1992) considera como idea básica del clima emocional es relativamente fácil de comprender. Me refiero a un fenómeno grupal objetivo que se puede percibir palpablemente, como cuando uno entra en una fiesta o en una ciudad y percibe una atmósfera de alegría o depresión, de apertura o de miedo; solo que, como implica el término "clima", me interesan menos los estados de ánimo pasajeros que los fenómenos emocionales más generalizados, relacionados con las estructuras sociales subyacentes y los programas políticos.

METODOLOGÍA

En el presente estudio el tipo de diseño ha sido de diseño no experimental, según Baena (2020) es cuando la información obtenida no puede ser alterada ni modificada en beneficio del investigador, igualmente este estudio será de corte transversal, debido a que la información será obtenida dentro del periodo de un año como indica Gallardo (2020). Investigación será de tipo aplicada como indica Vizcaíno et al. (2023) cuando de las variables consideradas en la investigación que son estrés docente y clima emocional a través de sus definiciones darán solución a los problemas que se consideran en la investigación. El enfoque que se ha considerado fue cuantitativo, como indica Baena (2020) es cuando la información obtenida es numérica y sus resultados igualmente será numéricos.

El enlace será correlacional, de acuerdo a Vizcaíno et al. (2023) en cuando se relacionan dos o más variables con finalidad de analizar la incidencia entre la variable independiente y las dependientes. En presente estudio es analizar la correlación entre el estrés docente y el clima emocional, que se analizó en las aulas universitarias en la ciudad de Lima. La población, de acuerdo a Gallardo (2020) se el considera como aquel conjunto o universo de documentos, personas u valores de iguales características a ser analizados para el desarrollo adecuada de una investigación. Para el presente artículo la población determinada ha sido de 75 docentes de la universidad nacional. Del mismo modo, la muestra según Baena (2020) se le considera como aquella parte de la población con igual característica para poder desarrollar la investigación, para presente estudio la muestra será idéntica a la población, es decir se consideró a 75 docentes universitarios de la carrera de pedagogía y administración.

La técnica aplicada en la investigación ha sido la encuesta, según Tarrillo et al. (2024) lo considera como un conjunto detallado de preguntas sobre un tema específico para un grupo de características similares, con finalidad de obtener información que inciden en la problemática planteada. Igualmente, define que el instrumento lo definen como el

recurso o herramienta usado para recopilar datos y estos sean numéricos de acuerdo a la escala de Likert aplicada, que han sido dos instrumentos con 15 preguntas cada una. Asimismo, el procedimiento que se aplicó en el artículo que explica Gallardo (2020) tiene los siguientes pasos (i) determinar las variables a considerarse en el artículo; (ii) definir los problemas, objetivos e hipótesis generales como igualmente, sus específicos, con finalidad de posteriormente aplicar la validez de los problemas planteados; (iii) en el proceso metodológico determinar el tipo, diseño, enfoque, enlace del método a desarrollarse en el estudio; (iv) al aplicar la técnica de la encuesta y los instrumentos como los cuestionarios, la información obtenida será tabulada en una tabla Excel para su posterior ingreso al software SPSS versión 27 para poder analizar la data y proceder a determinar las tablas y gráficos según la correlación de las variables y teniendo en cuenta su posterior interpretación a través de los resultados; (v) determinar las conclusiones de la investigación.

Del mismo modo, en toda investigación, se debe de tener en cuenta los principios éticos, que según Tarrillo et al. (2024) se debe considerar los siguientes: (i) Toda investigación debe maximizar los beneficios y minimizar los posibles riesgos y daños; (ii) tanto para las personas como para la sociedad; (iii) Se deben respetar los derechos y la dignidad de las personas y colectivos. (iv) En la medida de lo posible, la participación debería ser voluntaria y adecuadamente informada; (v) La investigación debe llevarse a cabo con integridad y transparencia; (vi) Debe definirse claramente la línea jerárquica de responsabilidades y rendición de cuentas; y (vii) Debe mantenerse la independencia de la investigación y, en caso de que no sea posible evitar los conflictos de interés, estos deben expresarse de manera explícita.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Antes de proceder a efectuar análisis inferencial, se procedió a efectuar prueba de normalidad, según Sánchez et al. (2023) las pruebas de normalidad se usan con la finalidad de determinar si distribución de datos continua una distribución normal o no, del mismo este

tipo de prueba tiene dos valores Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk, para presente investigación se usa prueba Kolmogorov porque la muestra fue mayor a 75 personas según Vizcaíno et al. (2023), como se aprecia

en la tabla 1 valores de ambas variables tienen significancia menor a 0,05. Por tanto, se aplicó para la medición de correlación una prueba no paramétrica (Rho de Spearman).

Tabla 1
Prueba de normalidad

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estrés docente	,117	75	,020*	,957	75	,011
Clima emocional	,225	75	,001	,926	75	,008

Desarrollando la estadística inferencial, se procedió a realizar la contrastación de la hipótesis general mediante el análisis de

correlación, evaluando la relación existente entre el estrés docente y el clima emocional, con base en los datos obtenidos en la muestra.

Tabla 2
Contrastación de hipótesis general

			Estrés docente	Clima emocional
Rho de Spearman	Estrés docente	Coefficiente de correlación	1,000	,794
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	75	75

La interpretación de la contrastación de la hipótesis general, es que se demuestra que existe una correlación positiva alta entre las variables estrés docente y clima emocional, con un valor Rho de Spearman 0,794 como se detalla en la tabla 2 y con un valor de significancia “p” < 0,05 lo que significa que la hipótesis nula es falsa. Este resultado indica claramente que el estrés docente afecta notablemente el clima emocional del docente, conlleva emociones negativas y causan enfado, frustración, ansiedad o depresión y van acompañadas de modificaciones fisiológicas y bioquímicas. Los docentes, al igual que otros profesionales, sufren el síndrome Burnout, conocido también como “síndrome del profesional quemado” o de “desgaste profesional”.

CONCLUSIONES

De acuerdo al estudio realizado se ha podido demostrar que el estrés docente afecta significativamente al clima emocional del docente, afectando su rendimiento en sus habilidades para el dictado de clases en las

materias asignadas en la universidad, debido a que es afectado con emociones negativas en las exigencias de preparar las diversas materias, generando en el docente ansiedad y depresión, lo que le conduce a ni poder cumplir en forma eficiente su labor diaria de docente universitario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Armenta, L., Quiroz, C., Abundis, F., & Zea, A. (2020). Influence of stress on the academic performance of university students. *Revista Espacios*, 41(48), 402-415. Obtenido de <https://revistaespacios.com/a20v41n48/a20v41n48p30.pdf>

Baena, G. (2020). *Metodología de la investigación*. México: Grupo Editorial Patria. Obtenido de http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf

Benítez, G., Nájera, J., Benítez-Abarca, A., & Jacho, N. (2025). Influence of work stress in teaching performance by competencies

- in university teachers. *INNOVA Research Journal*, 10(1), 19-31. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/10134361.pdf>
- Cabellos, S., Loli, R., Sandoval, M., & Velásquez, R. (2020). Niveles de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación superior. *Revista Cubana de Enfermería*, 36(2), 1-18. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192020000200019
- Cerpa, H., Forero, L., García, S., & Severiche, C. (2025). Working conditions and manifestations of stress among preschool teachers in Barranquilla, Colombia. *Revista Multidisciplinaria Voces de América y el Caribe*, 2(1), 452-465. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/10124742.pdf>
- Chi, H., Roque, E., Jinez, E., Pérez, K., Castro, J., Salas, & Brenda. (2022). Mental health and sleep quality in regular basic education teachers. *VIVE. Revista de Investigación en Salud*, 5(15), 865-873. Obtenido de <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/246/649>
- Clabaugh, A., Duque, J., & Fields, L. (2021). Academic Stress and Emotional Well-Being in United States College Students Following Onset of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers Journal*, 12(7), 1-12. Obtenido de <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.628787/full>
- Cortés, J. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 7(6), 1-11. Obtenido de <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticaayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2560/2598>
- De León, I. (2021). *Estrés Docente*. Madrid (España): Revista Universidad de La Laguna. Obtenido de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/25161/Estres%20Docente%20.pdf?sequence=1>
- De Rivera, J. (1992). Emotional Climate: Social Structure and Emotional Dynamics. *International Review of Studies on Emotion*, 2(1), 197-218. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/288262904_Emotional_climate_Social_structure_and_emotional_dynamics
- Emeljanovas, A., Sabaliauskas, S., Meziene, B., & Istomina, N. (2023). The relationships between teachers' emotional health and stress coping. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-11. Obtenido de <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1276431/full>
- Farfán, S., García, J., Gandía, C., & Juárez, M. (2025). Estrés y Ansiedad del Profesorado en su Retorno de la Virtualidad a la Presencialidad. *Revista de Psicología y Educación*, 20(1), 13-24. Obtenido de <https://www.rpye.es/pdf/261.pdf>
- Gallardo, E. (2020). *Metodología de la Investigación*. Huancayo, Perú: Universidad Continental. Obtenido de https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf
- Gámez, R., Cota, M., & Inzunza, P. (2025). Estrategias de Afrontamiento del Estrés Laboral en Profesores Universitarios en Pandemia para Evitar el Burnout. *Estudios y Perspectivas Revista Científica y Académica*, 5(1), 2137-2150. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/389915755_Estrategias_de_Afrontamiento_del_Estres_Laboral_en_Profesores_Universitarios_en_Pandemia_para_Evitar_el_Burnout
- González, Y., Ceballos, P., & Rivera, F. (2021). Carga mental en profesores y consecuencias en su salud: una revisión integrativa. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 29(8), 1-16. Obtenido de <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/vv7N59KhLSVGpyGRSvZybCJ/?format=pdf>
- Guzmán, E., & Moreno, E. (2025). La Regulación Emocional Para el Manejo del Estrés Laboral Docente. *Revista de Psicología y Educación*, 20(1), 47-56. Obtenido de <https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/264.pdf>
- Iguasnia, S., & Saquisela, M. (2021). Estrés laboral, causas y consecuencias en los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera del Distrito Ximena 2 de la ciudad de Guayaquil. *593 Digital Publisher CEIT*, 6(1), 18-28. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7897544>
- Medina, J., & Altamirano, F. (2023). Salud mental y vínculos emocionales en docentes, trabajadores y administrativos universitarios. *Revista Estudios*

- Psicológicos*, 3(4), 7-20. Obtenido de <https://estudiospsicologicos.com/index.php/rep/article/view/127>
- Mendes, L., Campelo, E., Pinheiro, C., Pires, I., & Vasconcelos, G. (2020). Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza. *Revista electrónica trimestral de Enfermería*, 18(57), 209-220. Obtenido de <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/383201/275971>
- Niño, R., Bravo, X., Ordaz, M., Santillan, C., & Gallardo, M. (2019). Estrés percibido y estrategias de afrontamiento en el equipo de enfermería: implicaciones para su formación. *Revista de Psicología y Educación*, 14(2), 157-166. Obtenido de <https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/180.pdf>
- Orrego, S., Medina, C., & Morales, H. (2023). Impact of stress on the academic performance of university students. *Hacedor - AIAPÆC*, 7(2), 120-132. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/375311635_Impacto_del_estres_en_el_rendimiento_academico_de_los_estudiantes_universitarios
- Paez, D., Ruiz, J., Gailly, O., Komblit, a., Wiesenfeld, E., & Vidal, C. (2020). Clima Emocional: Su Concepto y Medición mediante una Investigación transcultural. *Revista de Psicología Social*, 12(8), 1-32. Obtenido de <https://www.ehu.es/documents/1463215/1504269/Paezetal96CE.pdf/6e4d7dd0-9e93-46b4-aece-77c25c4eea41?version=1.0>
- Peñarrieta, L., Pineda, J., Quintanilla, M., & Rodríguez, L. (2025). Academic Stress as a Risk Factor for Mental Health in Law Students in the Andean Highlands. *European Public & Social Innovation Review*, 10(5), 1-17. Obtenido de <https://www.rpye.es/pdf/261.pdf>
- Rodríguez, V., Carreño, D., Quijije, P., & Ara, A. (2023). Estrés, ansiedad y desempeño laboral en docentes universitarios. *South Florida Journal of Development*, 4(8), 3047-3062. Obtenido de <https://ojs.southfloridapublishing.com/ojs/index.php/jdev/article/view/3168>
- Sánchez, C. (2023). Las pruebas de normalidad. *Instituto Nacional de Metrología de Colombia (INM)*, 2(11), 1-11. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/366922523_Las_pruebas_de_normalidad
- Sarabia, A., & Collantes, L. (2020). Work-Related Stress and Teaching Performance of Teachers in Selected School in the Philippines. *Indonesian Research Journal in Education [IRJE]*, 4(1), 6-27. Obtenido de <https://online-journal.unja.ac.id/irje/article/view/8084>
- Tarrillo, O., Mejía, J., Dávila, J., Pintado, C., Tapia, C., Chilón, W., & Velez, S. (2024). *Metodología de la investigación una mirada global Ejemplos prácticos*. Lima: Editorial: CID - Centro de Investigación y Desarrollo. Obtenido de <https://biblioteca.ciencialatina.org/wp-content/uploads/2024/07/Metodologia-de-la-investigacion-una-mirada-global.pdf>
- Tito, P., Torres, M., & Pérez, E. (2022). Predictores del síndrome de burnout en docentes universitarios: un análisis factorial exploratorio. *Enfermería Global*, 21(67), 50-66. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000300050
- Valdivieso, L., Mangas, S., Tous, J., & Espinoza, I. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: Educación Infantil - Primaria. *Educación XXI*, 23(2), 165-186. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/706/70664431007/html/>
- Vásquez, I. (2024). Estrés académico en el clima de aprendizaje en estudiantes de la Facultad de Educación en una Universidad Pública. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(5), 1905-1925. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9768026.pdf>
- Vizcaíno, P., Cedeño, R., & Maldonado, I. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723-9762. Obtenido de <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7658/11619>
- Yarad, W., Bayas, V., Pozo, J., Galarraga, A., & García, P. (2025). Impacto del estrés laboral y la ansiedad en la calidad de vida de docentes universitarios. *Revista Conrado*, 21(12), 1-9. Obtenido de <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/4017?articlesBySimilarityPage=19>
- Yslado, R., Ramírez, E., Gacrcía, M., & Arquero, J. (2021). Clima laboral y burnout en profesores universitarios. *Revista*

Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 24(3), 101-114. Obtenido de <https://revistas.um.es/reifop/article/view/476651>

Zambrano, Y. (2021). Basic emotional competencies for teacher trainees.

Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, 5(19), 910-919. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2616-79642021000300910

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES

El autor declara no tener conflictos de intereses.



DERECHOS DE AUTOR

Montañez Vargas, M. A. (2025)



Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo la licencia Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0, que permite su uso sin restricciones, su distribución y reproducción por cualquier medio, siempre que no se haga con fines comerciales y el trabajo original sea fielmente citado.



El texto final, datos, expresiones, opiniones y apreciaciones contenidas en esta publicación es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la revista.